



2がつ よていこんだて



お台場学園

2021年 2月

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段: 小学生 下段: 中学生	ひとこと
1月	ごはん にらたま はるさめいため かいそうスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豚肉, 海藻ミックス	米, 油, 上白糖, 三温糖, だん粉, 緑豆春雨, ごま油	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, にら, 大根, 人参, にんにく, しょうが, 小松菜, もやし, キャベツ	塩, 酒, 醤油, 米酢, トウバンジャン, 鶏がら, こしょう	625 24.0 766 29.0	にらはからだをあたためたり、いちようのはたらきをたすけたりするようがあります。
2月	ごはん いわしのさんがやき からしあえ とうふのすましじる きなこだいず	○	牛乳, いわし, 豚肉, 鶏卵, 削り節, みそ, 豆腐, かまぼこ, 大豆, きな粉	米, パン粉, だん粉, 上白糖, 油, そうめん(卵入り)	長ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, 小松菜, 人参, えのき, 白菜	酒, みりん, 醤油, からし, 塩	645 29.3 796 36.3	きょうはせつぷんです。こしは124ねんぶりに2がつ2かがせつぷんです。いわしやだいずをたべておにをはいらしましょう。
3月	★フレンチトースト★ 3-1・5-1 ポルシチ いろどりサラダ	○	牛乳, 鶏卵, 豚肉, 生クリーム	食パン, 上白糖, バター, 粉糖, 油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが, ビーツ, トマト缶, トマトジュース, パセリ, 小松菜, きゅうり, とうもろこし	パニラエッセンス, 春ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ, 米酢	580 22.3 736 28.2	ポルシチはウクライナのとんとてきなりよりです。あざやかないろをしたビーツがはいっています。
4月	ごはん いかのかりんあげ やさいのポンずあえ ぐだくさんみそじる	○	牛乳, いか, 削り節, みそ, 豆腐	米, だん粉, 油, 上白糖, じゃが芋, こんにゃく	しょうが, キャベツ, きゅうり, 人参, ゆず, 大根, 長ねぎ	塩, 酒, 醤油, みりん, 米酢	626 26.4 770 32.2	いかはかみごたえのあるしよこざいです。よくかむことはむしばぼうやのうのはったつにやくだちます。
5月	ごはん ぎゅうすきやき おひたし ◎みかん	○	牛乳, 牛肉, 削り節, 焼き豆腐	米, 油, 三温糖, こんにゃく	玉ねぎ, 人参, 白菜, 長ねぎ, 春菊, キャベツ, 小松菜, もやし, みかん	酒, みりん, 醤油	682 30.1 836 36.9	ぎゅうにくはせんげつつきゅうしよくとおなじくろげわぎゅうです。よくあじわってたべましょう。
8月	ちゅうかどん じゃがもちスープ ◎はるみ	○	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 鶏肉	米, 麦, 油, ごま油, だん粉, じゃが芋	しょうが, 人参, たけのこ, 白菜, 玉ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, はるみ	酒, 醤油, 食塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がら, 塩	681 28.3 839 34.9	くだものは「はるみ」です。はるみはきよみオレンジとポンカンをかけあわせたひんしゅです。
9月	ジャンバラヤ ひよこめとやさいのスープ ★チーズケーキ★8A	○	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ヒヨコ豆, チーズ, 鶏卵, 生クリーム	米, 油, 薄力粉, 三温糖, バター	玉ねぎ, 人参, しめじ, ピーマン, トマト缶, セロリ, キャベツ, しょうが	塩, パプリカ, カレー粉, チリパウダー, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, 醤油, 鶏がら	709 21.1 880 25.3	ジャンバラヤはアメリカのりよりです。とりにくやウィンナーがはいったスパイシーなごはんです。
10月	ごまじゃごごはん じゃがいもと あつあげのみそいため ゆばのすましじる	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 生揚げ, 削り節, みそ, 湯葉	米, 白ごま, 油, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	しょうが, 玉ねぎ, 小松菜, えのき, 大根, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	616 23.2 758 28.1	ゆばはだいずからできるたべものす。とうにゅうをかねつしたときういてくるうすいまくがゆばです。
12月	ごはん かんぱちのあずまに やさいのレモンじょうゆあえ みそけんちんじる	○	牛乳, かんぱち, 削り節, みそ, 豆腐	米, 三温糖, 油, だん粉, じゃが芋, 上白糖	しょうが, キャベツ, もやし, 人参, 小松菜, レモン, ごぼう, 大根, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油	664 28.9 821 35.3	かんぱちはみやぎけんさんです。すいさんちようがすいさんぶつしょうゆひかくだいのため、きゅうしよくへていきょうしてくださいました。
15月	ナポリタン マセドアンサラダ ★ガトーショコラ★1-1・6-1	○	牛乳, 豚肉, ウィンナー, チーズ, 生クリーム, 鶏卵	スバゲティ, 油, バター, じゃが芋, はちみつ, チョコレート, バター, 上白糖, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, きゅうり	トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, 塩, こしょう, 米酢, ココア, ベーキングパウダー	664 21.1 825 25.6	「マセドアン」はフランスごてかくざりというみです。サラダはすべてのやさいをかくざりにしました。
16月	ごはん トロメカジキのつけやき ひじきのにももの じゃがいものみそじる	○	牛乳, めかじき, ひじき, 油揚げ, 大豆, 削り節, みそ, 生揚げ	米, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃが芋	人参, 小松菜, 長ねぎ	みりん, 醤油, 酒	650 31.0 812 39.4	しよつきをただしくおけていますか? おちわんはひだり, おわんはみぎ, おかづはおくにおきましよう。
17月	ビーフストロガノフ キャロットドレッシングサラダ いちご	○	牛乳, 牛肉, サワークリーム	米, バター, 油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, トマト缶, キャベツ, 小松菜, 人参, きゅうり, いちご	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 米酢	696 25.2 859 30.3	ビーフストロガノフはロシアのりよりです。サワークリームをいれてにこみます。
18月	きんぴらごはん ハタハタのさんしょうあげ おかかあえ なめこのみそじる	○	牛乳, 鶏肉, はたはた, 削り節, 生揚げ, みそ	米, 油, ごま, 上白糖, だん粉, 三温糖	人参, ごぼう, 干しいたけ, しょうが, 白菜, きゅうり, なめこ, 大根, 小松菜, 長ねぎ	塩, 酒, 醤油, みりん, こしょう, さんしょう	609 23.9 749 27.6	ハタハタはかんじてせかなへんにかみなりとかきまます。かみなりがなるじきにとれることがゆらいです。
19月	かまやきピビンバ ブロッコリーとじゃがいものサラダ ちゅうかコーンスープ	○	牛乳, 豚肉, みそ, ベーコン, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 麦, 油, 三温糖, 白ごま, じゃが芋, ごま油, 上白糖, だん粉	にんにく, もやし, 小松菜, 人参, ブロッコリー, クリームコーン, とうもろこし, 玉ねぎ, チンゲンサイ, しょうが	醤油, みりん, トウバンジャン, 米酢, 塩, こしょう, 鶏がら	643 24.6 795 30.3	ピビンバはかんこくのりよりです。「ピビン」はまぜるをいみします。きょうはきゅうしよくしつてくとごはんをまぜました。
22月	★しょうゆラーメン★ 1-1・2-2・6-1・7A・8A あおだいずとやさいのあえもの ★しらたまフルーツポンチ★ 4-1・5-1・7A	○	牛乳, 豚肉, 大豆	中華麺, 油, 上白糖, 白玉粉	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, もやし, 小松菜, キャベツ, みかん缶, パイン缶, パナナ	酒, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油, みりん	660 23.0 816 27.7	あおだいずはきいろいだいずにくらべ、あまいことがとくちようす。えだまめとにいています。
24月	てりやきナンピザ オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー	○	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, あさり	ナン, 油, 三温糖, だん粉, マヨネーズ(卵なし), じゃが芋, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜, しょうが	酒, みりん, 醤油, 米酢, 塩, こしょう, からし, 鶏がら	674 27.4 866 34.8	クラムチャウダーはあざりがはいっています。あざりにはてつぶんがほうふにふくまれています。
25月	ごはん ★ヤンニョムチキン★9A ナムル めかたまスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, めかぶ	米, 油, 米粉, だん粉, 上白糖, ごま油, 三温糖, 白ごま, だん粉	しょうが, にんにく, もやし, 人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, 白菜	醤油, 酒, コチュジャン, トマトケチャップ, みりん, 米酢, 鶏がら, 塩, こしょう	701 26.6 875 32.7	ヤンニョムチキンはかんこくりよりです。チキンをあまからいタレにからめます。ごはんがすすむあじつけです。
26月	ごはん さわらのみそマヨネーズやき ごまあえ のっぺいじる	○	牛乳, さわら, みそ, 削り節, 豆腐	米, マヨネーズ(卵なし), 白ごま, 黒ごま, 三温糖, 油, じゃが芋, だん粉	キャベツ, ほうれん草, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ	酒, こしょう, 醤油, 塩	649 27.4 808 34.8	のっぺいじるはとろみがついたしるものす。しまねけん, ならけん, にいがたけんてよくつくられます。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※◎は特別栽培の果物です。 ※★は各学級のリクエスト献立です。

せつぷん

クワイ

3A1A

かんこ



もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事^{しょくじ めんえきりよく たか}で免疫力^{びようき}を高め、病気に負けない丈夫な体^{たい}をつくるのが大切です。

さて、寒いとあまり意識^{いしき}することがないかもしれませんが、こまめな水分^{すいぶん}補給^{ほくけい}も重要です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因となることもあります。のどが渴^{かわ}いていなくても、こまめな水分補給^{すいぶんほくけい}を心がけてください。

はしを正しく持ちましょう！

日本人の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは重要な食事の道具となります。日本人は毎日^{まいにち}はしを使い、食べ物を切ったり、つまんだりしていたため、自ずと手先が器用になったとも言われています。はしをきちんと扱え^{あつか}ると、料理が食べやすいだけでなく、周囲にいい印象を与えます。はしの持ち方を大人になってから直すことは難しいので、子供のうちに正しい持ち方を身に付けて欲しいと願います。

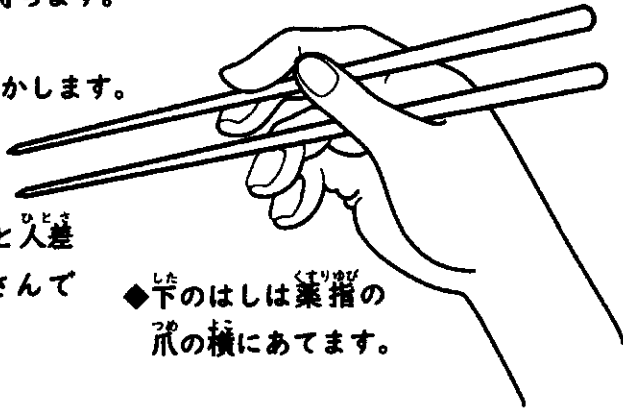
◆はしは親指、人差し指、中指の三本で軽く持ちます。

◆親指は人差し指の爪の横にあてます。

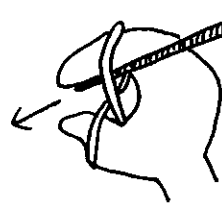
★上のはしだけ動かします。

◆下のはしは親指と人差し指の間にはさんで固定します。

◆下のはしは薬指の爪の横にあてます。



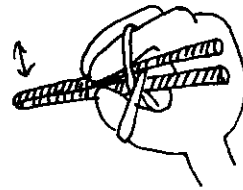
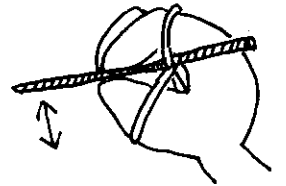
輪ゴムを使った練習



① はしを握る。
輪ゴムを親指と人差し指に、ハの字に掛ける。人差し指の輪ゴムの交差した部分に、はしを差し込む。

② はしを動かす。

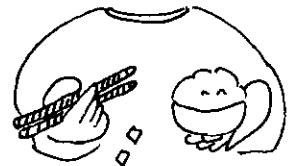
差し込んだはしを中指で支え、人差し指を上下に動かす。



③ 上のはしを動かす。
親指側の輪ゴムが交差した部分に、もう1本のはしを差し込み、中指をはしとはしの間に入れる。上のはしを上下に動かす。

④ 輪ゴムを外す。

慣れてきたら輪ゴムを外し、はしを持つ。上のはしだけ動かせるように練習をする。



短い給食時間だけでは、はしの持ち方を練習することは難しいです。ぜひ、ご家庭でもはしが上手に持てるよう練習してみてください。

94 こんだてしょうかい

1がつのこんだてよソ... しらたきとツノのいためもの

＜ざいりょう＞ 4人分

- ・ サラダ油 (適量)
- ・ しらたき (100g)
- ・ しょうが (少々)
- ・ にんにく (少々)
- ・ ツナ・水煮 (50g)
- ・ 大根 (厚さ5cm)
- ・ 人参 (1/4本)
- ・ 小松菜 (1株) ざく切
- ・ さとう (小2)
- ・ しょうゆ (大1)
- ・ 豆板醤 (小1/2)

＜つくりかた＞

- ① フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを火少める。
- ② 香りがたったら ツナ・大根・にんにくを加える。
- ③ 野菜がせわらかくなったなら 小松菜としらたきを加える。
- ④ しらたきの水分がなくなったら、さとう・しょうゆを加え味を整える。最後に豆板醤を加え、辛さを調節する。

節分 2/2 福

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は犬みそかのような位置付けて、特に大切にされてきました。今年は124年ぶりに2月2日が節分となります。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と囃えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシとも言います。ヒイラギの葉のトゲや、イワシのおいさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。